Cómo Cambiar de Métodos Anticonceptivos

Sin Brechas

¿Cuál es la mejor manera de cambiar de un método anticonceptivo a otro? Para disminuir la posibilidad de quedar embarazada, evite las brechas entre los métodos. Cambie directamente de un método al otro, sin brechas entre los métodos.

No espere a tener una menstruación para dejar de usar el método antiguo o comenzar el nuevo.

Método del Traslapo

En algunos casos, usted debería tener algunos días de **traslapo** – esto significa comenzar el nuevo método antes de dejar el método antiguo. Esto le da tiempo al nuevo método para comenzar a funcionar antes que el método antiguo pierda su efecto. La tabla al reverso explica cuales métodos deberían traslaparse. También explica cuanto tiempo debería durar el traslapo. La duración del traslapo aparece en letras **negritas**.

Método de Respaldo

Si usted prefiere no traslapar el método antiguo con el nuevo, puede usar un método de respaldo. Los métodos de respaldo incluyen los condones y el espermicida. Por ejemplo: si usted no quiere seguir tomando la píldora después que recibió su primera inyección de progestina, usted puede usar condones en su lugar. Usted debería usar el método de respaldo durante el mismo numero de días enumerados en letras **negritas** en la tabla al reverso.

Para prevenir el VIH y otras ITS, siempre use condones.

Método del Cambio Seguro

¿No está segura de cómo usar la gráfica al reverso? Haga esto: cambie con seguridad de un método anticonceptivo a otro yendo directamente del uno al otro –**¡sin brechas!**– y use condones o espermicida durante los primeros 7 días.

Paquetes de Píldoras

Una palabra sobre el cambio de las píldoras: usted no necesita terminar el paquete de píldoras anticonceptivas antes de cambiar. Usted puede dejar de tomar su píldora en cualquier punto del paquete. Si usted está cambiando a las píldoras, usted debería comenzar tomando la primera píldora del paquete.

Usted podría tener cambios en su menstruación después de cambiar. Esto es normal y seguro.

Cambiando DE:	Cambiando A: Píldoras	Parche	Anillo	Inyección de progestina (“Depo”)	Implante de progestina	DIU de hormonas: Kyleena, Skyla	DIU de hormonas: Liletta, Mirena	DIU de Cobre (sin hormonas)
Píldoras	**Sin brecha:** Tome la primera píldora del nuevo paquete el día después de tomar cualquier píldora del paquete antiguo.	Comience con el parche **1 día antes** de dejar las píldoras.	**Sin brecha:** Coloque el anillo el día después de tomar cualquier píldora del paquete antiguo	Reciba la primera inyección **7 días antes** de dejar las píldoras.	Coloque el implante **7 días antes** de dejar las píldoras.	Coloque el DIU de hormonas **7 días antes** de dejar las píldoras.	Coloque el DIU de hormonas hasta **5 días después** de dejar las píldoras.	Coloque el DIU de cobre hasta **5 días después** de dejar las píldoras.
Parche	Comience con las píldoras **1 día antes** de dejar el parche.		**Sin brecha:** Coloque el anillo y remueva el parche en el mismo día.	Reciba la primera inyección **7 días antes** de dejar el parche.	Coloque el implante **7 días antes** de dejar el parche.	Coloque el DIU de hormonas **7 días antes** de dejar el parche.	Coloque el DIU de hormonas hasta **5 días después** de dejar el parche.	Coloque el DIU de cobre hasta **5 días después** de dejar el parche.
Anillo	Comience con las píldoras **1 día antes** de dejar el anillo.	Comience con el parche **2 días antes** de dejar el anillo.		Reciba la primera inyección **7 días antes** de dejar el anillo.	Coloque el implante **7 días antes** de dejar el anillo.	Coloque el DIU de hormonas **7 días antes** de dejar el anillo.	Coloque el DIU de hormonas hasta **5 días después** de dejar el anillo.	Coloque el DIU de cobre hasta **5 días después** de dejar el anillo.
Inyección de progestina (“Depo”)	Tome la primera píldora hasta **15 semanas después** de la última inyección.	Comience con el parche hasta **15 semanas después** de la última inyección	Coloque el anillo hasta **15 semanas después** de la última inyección.		Coloque el implante hasta **15 semanas después** de la última inyección.	Coloque el DIU de hormonas hasta **15 semanas después** de la última inyección.	Coloque el DIU de hormonas hasta **15 semanas después** de la última inyección.	Coloque el DIU de cobre hasta **16 semanas después** de la última inyección.
Implante de progestina	Comience con las píldoras **7 días antes** de que el implante sea removido.	Comience con el parche **7 días antes** de que el implante sea removido.	Comience con el anillo **7 días antes** de que el implante sea removido.	Reciba la primera inyección **7 días antes** de que el implante sea removido.		Coloque el DIU de hormonas **7 días antes** de que el implante sea removido.	Coloque el DIU de hormonas hasta **5 días después** de que el implante sea removido.	Coloque el DIU de cobre hasta **5 días después** que el implante sea removido.
DIU de hormonas	Comience con las píldoras **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Comience con el parche **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Comience con el anillo **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Reciba la primera inyección **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Coloque el implante **7 días antes** de que el DIU sea removido.			Coloque el DIU de cobre **inmediatamente después** que el DIU sea removido.
DIU de cobre	Comience con la píldora **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Comience con el parche **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Comience con el anillo **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Reciba la primera inyección **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Coloque el implante **7 días antes** de que el DIU sea removido.	Coloque el DIU de hormonas **inmediatamente después** de que el DIU de cobre sea removido. Use un método de respaldo por 7 días.	Coloque el DIU de hormonas **inmediatamente después** de que el DIU de cobre sea removido.	